

ARTYKUŁY POGLĄDOWE (REVIEW PAPERS)

Profilaktyka chorób jamy ustnej u kobiet w ciąży i matek karmiących

(Oral cavity disease prophylaxis in pregnant women and breastfeeding mothers)

B Błaszczyk^{1,A,D}, Piotrowska M^{1,A,B,C,D}, I Brukwicka^{2,B}, Z Kopański^{2,3,F,C}, J Rowiński^{1,E}, J Strychar^{1,B,C}

1. Collegium Masoviense – Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu
2. Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna w Jarosławiu
3. Wydziału Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum Uniwersytet Jagielloński

Abstract – Pregnant women should familiarise themselves with the expectations of this special period and of the new life they are responsible for even before they plan to get pregnant. This kind of knowledge is crucial for the correct course of the pregnancy and the development of a child. It extends also to the health and hygiene of oral cavity. The authors have emphasised the importance of proper nutritional habits. They have paid attention to the role of nutrients in correct development and mineralisation of teeth. They have discussed the significance of vitamin A, C, and D deficiency, as well as iron, calcium, and protein deficiency for the development of the oral cavity pathology. The harmful effects of using stimulants during pregnancy have been pointed out. The authors have underlined the fact that taking stimulants not only deteriorates the condition of the oral cavity, but also it threatens the child itself, introducing the risk of developmental defects, miscarriage and perinatal death. The authors have also paid attention to the role of pro-health prophylaxis aimed at maintaining a good condition of oral cavity during pregnancy.

Key words – pregnancy, nutritional habits, stimulants, pro-health prophylaxis.

Streszczenie - Kobieta ciężarna jeszcze przed zajściem w ciążę powinna posiadać wiedzę z zakresu wymagań, jakie ten szczególny okres stawia przed nią jako przed osobą, która staje się odpowiedzialna za nowe życie. Wiedza ta ma bardzo duże znaczenie dla prawidłowego przebiegu ciąży oraz rozwoju dziecka, a dotyczy również zdrowia i higieny jamy ustnej. Autorzy podkreślili znaczenie dbałości o prawidłowe nawyki żywieniowe. Zwrócili uwagę na rolę poszczególnych składników żywieniowych w prawidłowym rozwoju i mineralizacji zębów. Omówili znaczenie niedoborów witamin A,C,D, niedoboru żelaza, wapnia a także białka dla rozwoju patologii jamy ustnej. Wskazali szkodliwe działanie używek przyjmowanych podczas ciąży. Podkreślili, że przyjmowanie używek nie tylko pogarsza stan zdrowia jamy ustnej ciężarnej, ale także zagraża samemu dziecku, niosąc ryzyko powstania wad rozwojowych, poronienia lub śmierci okołoporodowej. Autorzy zwrócili również uwagę na rolę profilaktyki prozdrowotnej mającej na celu zapewnienie zdrowej jamy ustnej podczas ciąży.

Słowa kluczowe - ciąża, nawyki żywieniowe, używki, profilaktyka prozdrowotna.

Wkład poszczególnych autorów w powstanie pracy - A-Koncepcja i projekt badania, B-Gromadzenie i/lub zestawianie danych, C-Analiza i interpretacja danych, D-Napisanie artykułu, E-Krytyczne zrecenzowanie artykułu, F-Ostateczne zatwierdzenie artykułu

Adres do korespondencji — Prof. dr Zbigniew Kopański, Collegium Masoviense – Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu, Żyrardów, ul. G. Narutowicza 35, PL-96-300 Żyrardów, e-mail: zkopanski@o2.pl

Zaakceptowano do druku: 20.01.2017.

EDUKACJA NA RZECZ ZDROWEJ JAMY USTNEJ U KOBIET W CIĄŻY I MATEK KARMIĄCYCH

Kobieta ciężarna jeszcze przed zajściem w ciążę powinna posiadać wiedzę z zakresu wymagań, jakie ten szczególny okres stawia przed nią jako przed osobą, która staje się odpowiedzialna za nowe życie. Wiedza ta ma bardzo duże znaczenie

dla prawidłowego przebiegu ciąży oraz rozwoju dziecka, a dotyczy również zdrowia i higieny jamy ustnej. [1-5].

DIETA I JEJ WPŁYW NA STAN JAMY USTNEJ U KOBIET W CIĄŻY I MATEK KARMIAĄCYCH

Bardzo ważnym elementem prawidłowo pielęgnowanej ciąży jest odpowiednia dieta. Jest ona ważna zarówno ze względu na zdrowy, prawidłowy rozwój płodu, jak również bezpieczeństwo zdrowotne samej ciężarnej. Ponieważ ciąża jest okresem specyficznym, wiąże się z nią również zjawiska mające wpływ na załamanie reżimu odpowiedniej diety. Mowa tutaj o podjadaniu, wymiotach, czy zaparciach. Mają one również wpływ na pogarszanie się stanu jamy ustnej i konieczność zwiększonej dbałości o jej stan. [6-8]

Organizm kobiety w ciąży nie potrzebuje zwielokrotnionej ilości pożywienia, natomiast wymaga dostarczenia znacznie większej ilości witamin i soli mineralnych. Zapotrzebowania te powstają już we wczesnej fazie ciąży, a nawet przed jej rozpoczęciem (szczególnie dotyczy to kwasu foliowego). Zwiększony popyt dotyczy wyłącznie białka, a podwójna ilość energii jest kobiecie potrzebna jedynie w ostatnim trymestrze ciąży. [9]

Bardzo istotne jest dostarczanie organizmowi kobiety ciężarnej odpowiedniej ilości witaminy A, D i C (odpowiadają za powstawanie komórek tworzących kości i zęby) oraz żelaza i kwasu foliowego (ten ostatni warunkuje kształtowanie się prawidłowego układu nerwowego dziecka). Zapotrzebowanie na te witaminy pokrywa dieta bogata w warzywa, owoce czerwone i pomarańczowe. Kobieta ciężarna powinna jednocześnie pamiętać, że przyswajalność żelaza jest wspomagana przez witaminę C (stąd należy je przyjmować łącznie), natomiast zdecydowanie hamuje przyswajanie żelaza czarna herbata. Ważne jest również, aby podczas ciąży uniknąć głodowej przemiany materii, co oznacza konieczność dostarczenia co najmniej 150g skrobi i cukrów dziennie. Szczególnie ważne dla stanu jamy ustnej kobiety w ciąży jest to, aby niezbędne witaminy i węglowodany uzyskiwać z owoców, w których występują cukry mniej szkodliwe dla zębów. [9,10]

W późniejszej fazie ciąży należy dostarczyć organizmowi produkty bogate w wapń, odpowiadający za kształtowanie i mineralizację układu kostnego dziecka. Uboga w wapń dieta sprzyja

rozwojowi przewlekłego zapalenia przyzębia. Wyniki badań wskazują, że u dzieci kobiet, które podczas ciąży stosowały dietę ubogą w wapń, znacznie częściej rozwijała się próchnica zębów.

Z kolei skutkiem deficytu białka w diecie ciężarnej może być niedorozwój zębów i większa zapadalność na choroby przyzębia dziecka. Dieta bogatobiałkowa ciężarnej stanowi więc naturalną ochronę dziecka przed chorobą próchniczną, stąd tak ważnym jest uświadomienie kobiecie w ciąży potrzeby spożywania produktów bogatych w białko (mleko, sery i jaja). [6-10]

Jedną z częstych ciążowych nawyków żywieniowych jest zmiana częstotliwości spożywania posiłków, sprowadzająca się do podjadania przekąsek, które w głównej mierze zawierają duże ilości węglowodanów. Dieta bogata w węglowodany wpływa niekorzystnie na rozwój tkanek twardych zębów u dziecka, a u ciężarnej powoduje powstawanie płytki nazębnej i sukcesywne zakwaszanie środowiska jamy ustnej. Podjadanie u ciężarnych jest szczególnie szkodliwe kiedy odbywa się późnym wieczorem lub nocą - wówczas po posiłku kobieta z reguły nie myje już zębów. [4,5,10]

Równie ważne dla organizmu kobiety ciężarnej czy karmiącej jest unikanie przez nią substancji szkodliwych. Alkohol i nikotyna są szkodliwe dla płodu. Podkreśla się, że nawet małe ilości tych używek szkodzą dziecku a nawet realnie zagrażają jego bezpieczeństwu zdrowotnemu. Alkohol już po 60 minutach od momentu spożycia przez matkę znajduje się w krwiobiegu dziecka, narażając je na wady rozwojowe, poronienie lub śmierć okołoporodową. Z kolei nikotyna powoduje, że np. już 4 wypalone dziennie papierosy wpływają na skrócenie okresu ciąży i zmniejszenie masy urodzeniowej dziecka. Edukacja prozdrowotna winna uwzględniać i mocno podkreślać konieczność wyeliminowania z diety kobiety ciężarnej czy karmiącej wszystkich, nawet w małych ilościach występujące substancje szkodliwe. [1-4,11]

PIŚMIENNICTWO

1. Bręborowicz G. (red.) Położnictwo i ginekologia. Warszawa; Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2010.
2. Chazan B. (red.) Położnictwo i ginekologia w zarysie. Warszawa; Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2006.
3. Martius G, Breckwoldt M, Pfeleiderer A. Ginekologia i położnictwo. Wrocław; Wyd. Med. Urban i Partner, 1997.

4. Hytten F, Camberlain GV. Clinical Physiology in Obstetrics. London; Blackwell Scientific Publications, 2011.
5. Mielczarek A. Profilaktyka. Wszystko co chcielibyście wiedzieć o płytce. Med Trib 2013; 12: 4-5.
6. Ciborowska H, Rudnicka A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Warszawa; Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2007.
7. Jarosz M, Pachocka L. Rola dietetyki w prewencji i leczeniu chorób.
[http://www2.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/polzdrow_podrdietetyki_20120522_zal15.pdf]
8. Kirkham S. Życie ze smakiem, czyli jak zdrowa dieta zmienia styl życia. Warszawa; Wydawnictwo Edgard, 2010.
9. Jarosz M, Bułhak – Jachymczyk B. Normy żywienia człowieka. Warszawa; Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2008.
10. Ziemiański Ś. i wsp. Normy żywienia człowieka. Warszawa; Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2001.
11. Szydło M.: Zdrowie jamy ustnej u kobiet w ciąży. Świat Farm 2007; 11: 36-37.